экспресс-кухня | готовим детям | техника на кухне | праздничный стол | домашние заготовки

7 поварят

душевная кухня

№3



тема номера:

Овощи – вкусно и полезно

МИЛЛИОН МЕНЮ

Рецепты красоты – ФИТОКОСМЕТИКА › стр. 32



серия кулинарных книг «Семь поварят» представляет:

продано 4,2 млн экземпляров

№ 3

Главный редактор
Александр Самойлов
Арт-директор
Татьяна Сырникова
Директор по рекламе
Татьяна Носова

Фотографии и рецепты – на сайте
www.millionmenu.ru
Фотобанк –
foto.millionmenu.ru
foto@millionmenu.ru

Адрес редакции:
454091, Челябинск
ул. Постышева, 2
тел. (351) 265-87-01,
265-86-97, доб. 220

Подписано в печать 28.02.08
Формат 60×90/16
Усл. печ. л. 3,0
Заказ № 670

Уважаемые читатели!

Сегодняшний наш разговор – об овощах. Причем сразу в трех аспектах. Первый, само собой,– кулинарный. Второй – оздоровительный. Многие слышали, что овощи весьма полезны, а мы вам расскажем об этом чуть подробнее. И третий – косметический. Предлагаем вашему вниманию множество рецептов косметических масок. Выбирайте по вкусу. Так что будьте сыты, здоровы и красивы!

Дорогая редакция



Готовьте с нами:







Экспресс-кухня

Тема номера

ОВОЩИ: ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Техника на кухне

ГРИЛЬ

Готовим детям

Рецепты красоты

Праздничный стол

Домашние заготовки

Кулинарная мозаика







Пикантные, экзотические, сытные, легкие – сегодня у нас есть из чего выбрать. Но *самое главное достоинство* этих рецептов – блюда по ним ЛЕГКО готовить и ЗДОРОВО есть! ☺

Бутерброд с пастой цацики

45 минут • на 2 порции

хлеб пшеничный без корок вчерашний 2 ломтика
масло оливковое 1 ч. ложка
огурец ½ шт.
лук репчатый 1 головка
чеснок 2 зубчика
йогурт натуральный 50 г
уксус 3%-й 1 ч. ложка
творог нежирный 50 г
сахар 1 ч. ложка
перец красный молотый
соль

1. Огурец очистите, натрите на крупной терке. Лук нарежьте мелкими кубиками, соедините с огурцом, посолите и выдержите 15 минут. Отожмите выделившийся сок.
2. Для пасты чеснок растолките и соедините с йогуртом, уксусом, перцем и сахаром, добавьте протертый творог, овощи, перемешайте и охлаждайте 20 минут.
3. Ломтики хлеба обжарьте на масле, смажьте их приготовленной пастой.
4. Перед подачей посыпьте перцем.



Суп с авокадо

25 минут • на 2 порции

авокадо 1 шт. • мука пшеничная 3 ч. ложки • молоко 7 ст. ложек • лук репчатый 1 головка • масло оливковое 2 ст. ложки • бульон куриный 3 стакана • сливки 1 ст. ложка • соус соевый острый 2 ч. ложки • перец черный молотый • соль



- Муку спассеруйте без жира, охладите. Затем разведите ее молоком и проварите до загустения.
- Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, очистите плод от кожицы. Треть мякоти нарежьте кубиками, оставшуюся – измельчите.
- Лук мелко нарежьте, обжарьте на масле, залейте горячим бульоном, посолите, поперчите, заправьте соевым соусом и варите 10 минут.
- Введите в бульон пюре авокадо, заправку, доведите до кипения.
- Перед подачей добавьте сливки.

Морковный салат с ананасом

20 минут • на 4 порции

морковь 300 г • ананас 120 г • масло растительное 1 ч. ложка • мелисса 40 г • йогурт натуральный 4 ст. ложки • сливки 2 ст. ложки • сок лимонный 1 ч. ложка • сахар 1 ч. ложка • перец черный молотый • соль

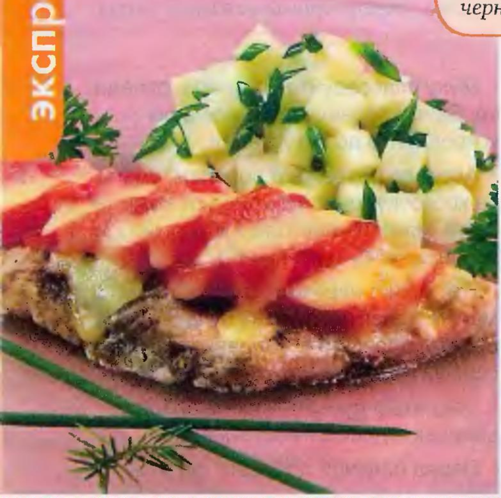
- Морковь натрите на терке, добавьте масло и перемешайте.
- Мелиссу порубите, ананас нарежьте ломтиками.
- Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте сахар, посолите, поперчите, заправьте соком лимона, йогуртом, сливками и перемешайте.



Сайда запеченная

30 минут • на 2 порции

филе сайды 300 г • сок лимонный 2 ч. ложки • соус соевый острый 2 ч. ложки • помидоры 2 шт. • масло оливковое 1 ч. ложка • сыр моцарелла 40 г • душица молотая ⅓ ч. ложки • перец черный молотый • соль



- Филе сайды замаринуйте в смеси лимонного сока и соевого соуса, затем посыпьте душицей.
- Помидоры, предварительно ошпарив, очистите от кожицы, мякоть нарежьте дольками.
- В форму, смазанную маслом, выложите маринованную рыбу, сверху уложите ломтики помидоров, посыпьте тертым сыром и запекайте 10 минут при 220 °C.
- Подавайте запеченную сайду с картофельным салатом.

Рулет с маслинами

40 минут • на 2 порции

мякоть свинины 300 г • маслины без косточек 100 г • брынза 20 г • лук репчатый 1 головка • лук зеленый рубленый 100 г • масло оливковое 3 ч. ложки • бульон мясной 1 стакан • порошок карри 1 щепотка • перец черный молотый • соль



- Репчатый и зеленый лук порубите, маслины нарежьте колечками. Брынзу разомните.
- Мякоть свинины отбейте в тонкий пласт, посолите, поперчите, посыпьте карри.
- Лук и маслины обжарьте на масле, остудите и смешайте с брынзой.
- Выложите приготовленную массу на мясной пласт, сверните его рулетом, скрепите деревянной шпажкой.
- Обжарьте рулет на масле до образования румяной корочки, влейте бульон, доведите до готовности в духовке.

Фруктовые мюсли

10 минут • на 2 порции

манго 150 г • ананас 100 г • киви 50 г • йогурт фруктовый 4 ст. ложки • отруби пшеничные 2 ч. ложки • сок лимонный 2 ч. ложки • сахар ванильный

- Фрукты нарежьте кубиками и полейте лимонным соком.
- Йогурт соедините с отрубями и ванильным сахаром. Полученной смесью полейте подготовленные фрукты.
- При подаче выложите мюсли на десертную тарелку и оформите листочками мяты.



Картофель обладает поистине уникальными свойствами, ведь он не только вкусен, но и полезен. В нем содержится неповторимый набор органических и неорганических соединений, необходимых человеческому организму.

История возделывания картофеля на его родине, в Перу, насчитывает более семи тысяч лет. В Европу этот овощ был завезен в середине XVI века.

В России картофель появился в середине XVIII века и был встречен с настороженностью. Однако со временем он занял на нашем столе достойное место, получив заслуженное звание «второго хлеба».

Из чего он состоит

Картофель богат углеводами, витаминами С, Е, К, Р, РР и группы В, микроэлементами (железо, калий, магний, фтор, натрий, хлор и др.). В клубнях картофеля содержится также каротин, ферменты, органические кислоты.

Белок картофеля содержит аминокислоты, необходимые для построения белков нашего организма.



Целебные свойства

Нежная клетчатка картофеля благоприятно воздействует на слизистую оболочку пищеварительного тракта, поэтому при обострении некоторых желудочно-кишечных заболеваний рекомендуется употреблять в пищу хорошо разваренные или протертые клубни.

Благодаря высокому содержанию солей калия картофель способствует выведению излишков жидкости и шлаков из организма, снижению кровяного давления, участвует в регулировании обменных процессов. Сок свежего картофеля используют при лечении гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Свежерастертые клубни прикладывают к воспаленному участку кожи при лечении ожогов, экземы, панарициев и незаживающих ран.

Диетолог предупреждает

Картофель содержит вещество соланин, которое в малых дозах оказывает полезное действие, а в больших – вредно для организма. Об избытке соланина говорит зеленая окраска клубней – употреблять их в пищу нельзя.

Картофель довольно калориен, поэтому тем, кто склонен к полноте, нужно ограничить его употребление. Однако полностью исключать картофель из рациона не следует. ◎



Картофель, запеченный с сыром

25 минут • на 4 порции

картофель 8 клубней
чеснок 1 головка
масло растительное 1 ст. ложка
сыр твердый тертый ¼ стакана
сливки густые ¼ стакана
зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
молотый черный перец
соль

1. Целую головку чеснока смажьте маслом и заверните в фольгу.
2. Картофель «в мундире» и чеснок запеките на гриле до готовности.
3. Запеченный чеснок мелко порубите. Каждую картофелину разрежьте вдоль, выньте ложкой сердцевину, смешайте с чесночной массой. Добавьте зелень и сыр (оставив немного для посыпки), посолите, поперчите. Массу взбейте до однородной консистенции, постепенно вливая сливки.
4. Наполните картофель приготовленной начинкой, посыпьте оставшимся сыром и запекайте до образования золотистой корочки.

Эти румяные «золотые яблоки» (именно так переводится слово «помидор» с итальянского) содержат целый ряд важных для нашего здоровья витаминов и микроэлементов.

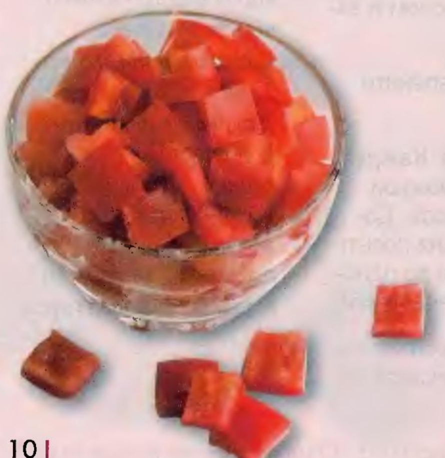
Помидоры были завезены в Европу из Южной Америки в XVI веке.

Долгое время они служили украшением оранжерей и клумб, попробовать же плоды никто не решался. Считалось, что помидоры ядовиты и вызывают галлюцинации.

Когда помидоры в конце XVIII века попали в Россию, здесь к ним тоже сперва отнеслись с недоверием. И только известный русский ученый-агроном А. Т. Болотов сумел доказать, что помидоры не только не вредны, но даже очень полезны.

Из чего они состоят

Помидоры богаты витамином С и каротином, или провитамином А. Для удовлетворения суточной потребности в этих витаминах достаточно съедать 1–2 помидора в день.



Входящие в состав помидоров холин и фолиевая кислота также способствуют нормализации холестеринового обмена, а кроме того, играют важную роль в процессах кроветворения.

Целебные свойства

Свежая мякоть томатов, а также их сок оказывают бактерицидное действие, регулируют артериальное давление, уменьшают уровень холестерина в крови, способствуют регуляции обменных процессов, устраняют витаминную недостаточность, стимулируют кроветворение.

Благодаря своей ощелачивающей способности, а также высокому содержанию каротина, помидоры предотвращают преждевременное старение организма.

Невысокая калорийность помидоров и входящая в их состав нежная клетчатка делают эти овощи идеальным продуктом питания для тех, кто хочет избавиться от лишних килограммов. Кроме того, помидоры содержат хром, который способствует быстрому насыщению и предупреждает приступы голода.

Содержащийся в помидорах природный антиоксидант ликопин эффективно защищает организм от рака. Для профилактики раковых заболеваний достаточно съедать по 1–2 помидора дважды в неделю.



Помидоры фаршированные

25 минут • на 12 порций

помидоры среднего размера 24 шт.
маслины без косточек 36 шт.
филе кильки маринованной 180 г
чеснок 2 зубчика
яйца вареные 2 шт.
сыр твердый тертый 2 ст. ложки
масло растительное 2 ст. ложки
соус табаско 2–3 капли
паприка молотая 1 щепотка
зелень укропа или петрушки

1. У помидоров срежьте верхнюю часть, удалите перегородки с семенами и слегка посолите.
2. Для фарша смешайте мелко нарезанные маслины, яйца, чеснок, филе кильки, добавьте остальные ингредиенты.
3. Помидоры слегка отожмите от выделившегося сока и нафаршируйте приготовленной массой. Сверху накройте срезанными верхушками, оформите зеленью и разложите на блюде.

Эксперты советуют:
Кильку можно заменить анчоусами или шпротами.

Существует распространенное мнение, что огурец – это «сплошная вода». Воды в нем и в самом деле много – 97%, но вода эта не простая, а структурированная, «живая», является источником нашего здоровья.

Одна из древнейших овощных культур – огурец – насчитывает уже около 6 тысяч лет. На родине огурца, в Индии, эту лиану можно по сей день встретить в диком виде.

Первые письменные сведения о возделывании огурца в России относятся к началу XVI века. К XVIII веку выведенные в России сорта огурцов получили признание уже не только на просторах нашей родины, но и за границей.

Из чего они состоят

Витамины в огурцах представлены «в широком ассортименте»: каротин (провитамин А), витамины B_1, B_2, B_5, B_6, PP, C и др.

Из минеральных веществ преобладают соединения калия, фосфора, кальция, магния и хлора.

Кроме того, в огурцах обнаружен фермент, близкий по своей природе инсулину.



Целебные свойства

Огуречный сок оказывает желчегонное, мочегонное и слабительное действие, обладает бактерицидным эффектом, препятствует развитию атеросклероза, оказывает жаропонижающее и противовоспалительное действие, улучшает память, успокаивает и укрепляет нервную систему, сохраняет свежесть и тонус кожи, улучшает состояние волос, зубов и ногтей.

Огурцы содержат тартроновую кислоту, которая замедляет процесс превращения углеводов в жиры.

Диетолог предупреждает

Употребление свежих огурцов следует ограничить при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых и хронических гастритах с нормальной и повышенной секрецией желудочного сока, а также острых и хронических колитах.

Соленые, а особенно маринованные огурцы желательно исключить из питания людям, страдающим ожирением, при гипертонии, атеросклерозе и других болезнях сердечно-сосудистой системы, при хронических нефритах, хрониче-ской почечной недостаточности.



Огурцы фаршированные

20 минут • на 4 порции

огурцы 4 шт.
морковь вареная 1 шт.
картофель вареный 1 шт.
масло растительное 2 ст. ложки
свекла вареная 1 шт.
лук репчатый ½ головки
сахар ½ ч. ложки
сметана 4 ст. ложки
зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

1. Огурцы разрежьте вдоль пополам, выньте и мелко нарежьте сердцевину.
2. Картофель, свеклу, морковь и лук нарежьте кубиками. Лук спассеруйте на части масла.
3. Соедините нарезанные огурцы с овощами, укропом, заправьте сахаром, солью, перцем и оставшимся маслом.
4. Наполните приготовленным фаршем половинки огурцов и оформите зеленью. Подавайте со сметаной.

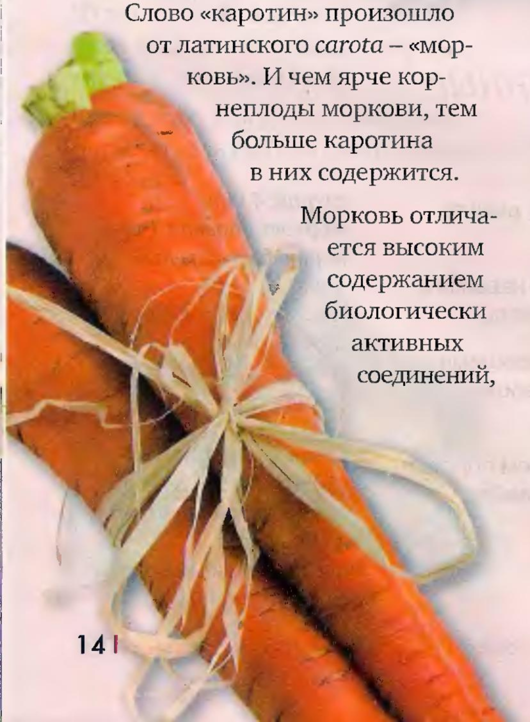
С древних времен морковь была популярным диетическим и лечебным средством. О лечебных свойствах моркови упоминали знаменитые Гиппократ, Гален и Диоскорид, великий Авиценна, восточный врачеватель Мухаммад Хусейн Шерази.

Морковь была известна древним грекам и римлянам, культивировался в средние века. Однако вплоть до XVI века морковь в Европе считалась деликатесом. Повсеместно разводить ее стали лишь в XVII веке.

Из чего она состоит

Морковь содержит до 15% сахаров (глюкоза и фруктоза), клетчатку, белки, жирное и эфирное масла, азотистые вещества, флавоноиды; минеральные соли кобальта, железа, меди, калия, фосфора и йода; ферменты; большое количество каротина (провитамин А), витамины В, B_2, B_6, С, Е, К и пантотеновую кислоту.

Слово «каротин» произошло от латинского *carota* – «морковь». И чем ярче корнеплоды моркови, тем больше каротина в них содержится.



Морковь отличается высоким содержанием биологически активных соединений, способных замедлять рост бактерий и грибков, они укрепляют иммунную систему, защищают ее от свободных радикалов, способствуют регулированию кровообращения.

Целебные свойства

Морковь активизирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует углеводный обмен, обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим свойствами.

Поскольку морковь содержит вдвое больше щелочных элементов, чем кислотных, она способна восстанавливать нарушенный кислотно-щелочной баланс. Чтобы усилить это действие, следует употреблять морковь в сочетаниии с другими овощами.

Благодаря высокому содержанию бета-каротина морковь способна приостановить развитие некоторых предраковых заболеваний.

Диетолог предупреждает

Морковь не рекомендуется употреблять при гастрите с повышенной кислотностью, при обострении язвенной болезни и двенадцатиперстной кишки, при колитах, энтеритах, диарее. Ограничивать прием моркови нужно при сахарном диабете.



Морковь фаршированная

50 минут • на 8 порций

морковь крупная 6 шт.
фарш мясной 250 г
лук репчатый 1 головка
яйца 2 шт.
зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
каперсы 2 ст. ложки
сухари молотые 2 ст. ложки
масло сливочное 2 ст. ложки
бульон мясной 1 стакан
вино белое сухое ½ стакана
мускатный орех молотый 1 щепотка
сыр твердый 12 ломтиков
перец черный и красный молотый
соль

1. Морковь очистите, нарежьте поперек цилиндрами высотой 3 см и варите до полуготовности.
2. Мясной фарш перемешайте с мелко рубленными луком, яйцами, каперсами, зеленью, специями и сухарями.
3. Из морковных цилиндриков выньте сердцевину и наполните фаршем. Выложите их в форму, подлейте бульон и вино. Запекайте 20 минут, затем положите сверху по ломтику сыра и запекайте до тех пор, пока он не расплавится.

Эксперты советуют:
Для фарширования моркови вместо мяса хорошо использовать мелко нарезанную обжаренную печенку.

Капуста – один из самых распространенных и любимых у нас овощей, ее выращивают повсюду – от морских субтропиков до Заполярья. Всенародную любовь капуста заслужила благодаря своим вкусовым, питательным и целебным свойствам.

Как овощ капуста известна с глубочайшей древности. Употребляли капусту древние египтяне, греки и римляне.

На Руси первые письменные упоминания о капусте датируются XI веком.

Из чего она состоит

Капуста отличается высоким содержанием витамина С, который сохраняется в ней в течение 7–8 месяцев.

Капуста богата витаминами B_1, B_2, B_6, РР, К. В ней содержатся пантотеновая и фолиевая кислоты (особенно в ранних сортах), провитамин А, микроэлементы. В состав капусты входит витамин U, предупреждающий развитие язвенной болезни желудка; холин, необходимый для нормального функционирования печени и желчного пузыря, клетчатка.



Целебные свойства

Капуста незаменима при заболеваниях сердца и почек, нарушениях водно-солевого обмена. Она способствует укреплению сосудов и выведению из организма холестерина, препятствует развитию атеросклероза. Этот овощ рекомендован для стимуляции моторной функции кишечника, особенно при запорах и геморрое. Кроме того, капуста обладает антимикробными свойствами, повышает устойчивость организма к различным инфекционным заболеваниям и к воздействию радиации, помогает организму противостоять некоторым формам рака. Благодаря низкой калорийности и содержанию тартроновой кислоты капуста – незаменимая пища для тех, кто хочет похудеть. Малое содержание сахаров в капусте позволяет вводить ее в меню больных сахарным диабетом.

Диетолог предупреждает

Свежая капуста не рекомендуется при панкреатите, обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Сок свежей капусты противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Квашеную капусту не стоит употреблять при язвенной болезни, гастрите и панкреатите, а также при гипертонии, заболеваниях печени и почек.



Запеканка овощная трехцветная

40 минут • на 2 порции

1. Лук, чеснок и грибы порубите, припустите в овощном бульоне до мягкости. Добавьте специи, сухари, яичные белки, перемешайте.
2. Шпинат варите 2–3 минуты. Цветную капусту и морковь отварите. Овощи измельчите.
3. Смешайте одну часть грибной смеси со шпинатом, другую часть – с цветной капустой, оставшуюся – с морковью.
4. Выложите смесь слоями в форму, запекайте до готовности.

шпинат 250 г
капуста цветная 100 г
морковь 1 шт.
лук репчатый 1 головка
чеснок 2 зубчика
бульон овощной ½ стакана
грибы 50 г
яичные белки 2 шт.
семена тмина ¼ ч. ложки
сухари молотые 3 ст. ложки
соль

Эти растения, сладкие мясистые стручки которых мы употребляем как овощ, а жгучие – в качестве приправы, на самом деле ничего общего с семейством перечных не имеют. Они относятся к семейству пасленовых – тому самому, к которому принадлежат картофель, помидоры и баклажаны.

Родом стручковый перец из Центральной Америки. Индейцы возделывали эту культуру еще 6–7 тысяч лет назад и употребляли как острую приправу. Шествие перца по Европе началось после того, как болгарские и венгерские селекционеры вывели сладкие сорта перца.

В России перец поначалу был известен как лекарственное растение.

Из чего он состоит

Основная ценность перца – в высоком содержании витаминов, особенно витамина С (аскорбиновой кислоты). В 100 г сладкого перца содержится 100–400 мг аскорбиновой кислоты.

Плоды перца богаты витамином Р, или рутином, который способствует укреплению кровеносных сосудов. В них есть каротин, витамины группы В, витамины Е, РР, минеральные вещества, лимонная и яблочная кислоты, эфирное масло, стероидные сапонины.

В плодах перца содержится также алкалоид капсаицин, который обладает раздражающим и бактерицидным действием и придает перцу жгучий вкус.

Целебные свойства

Сладкий перец является диетическим продуктом и широко применяется в лечебном питании – при малокровии, упадке сил, гипо- и авитаминозах, для возбуждения аппетита и стимуляции пищеварения. Перец помогает предотвратить рак и сердечные заболевания. Сок сладкого перца оказывает оздоравливающее и омолаживающее действие, благотворно влияет на обмен веществ. Сладкий перец, особенно зеленый, оказывает целительное влияние на состояние волос и ногтей, стимулирует работу сальных желез и протоков, помогая справиться с угревой сыпью.

Диетолог предупреждает

Свежий сладкий перец не рекомендован при гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при болезнях печени. ◎











Запеканка «Южная»

1 час 20 минут • на 6 порций

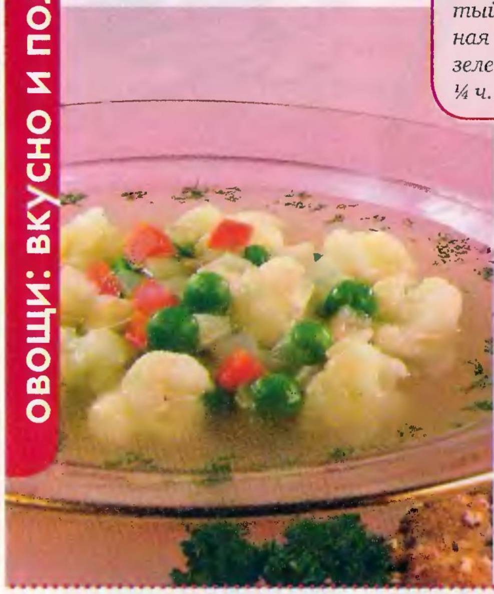
баклажаны 2 шт.
цуккини 300 г
помидоры 3 шт.
перец сладкий 2 шт.
чеснок 3 зубчика
масло сливочное 3 ст. ложки
масло растительное 1 ст. ложка
лавровый лист 1 шт.
базилик 2 веточки
перец черный молотый
соль

1. Помидоры ошпарьте, снимите кожицу. Баклажаны и цуккини нарежьте кружочками.
2. Сладкий перец нарежьте соломкой.
3. Форму смажьте сливочным маслом, уложите слоями овощи. Посолите, поперчите, сбрызните растительным маслом, добавьте рубленый чеснок, мелко нарезанный базилик, лавровый лист.
4. Запекайте в духовке 1 час при 180 °С.

Весенний суп

45 минут • на 2 порции

морковь 50 г • корень сельдерея 20 г • лук репчатый 1 головка • кольраби 50 г • капуста цветная 100 г • вода 500 г • бульонный кубик 1 шт. • зеленый горошек 50 г • мускатный орех молотый ¼ ч. ложки • перец черный молотый • соль



- Морковь, сельдерей, лук и кольраби нарежьте кубиками, цветную капусту разберите на соцветия.
- В кипящую воду положите бульонный кубик, подготовленные овощи и варите суп 15 минут. Затем добавьте горошек, мускатный орех, посолите, поперчите.
- При подаче посыпьте суп рубленой зеленью.

Цветная капуста по-индийски

30 минут • на 4 порции

капуста цветная 500 г • лук репчатый 1 головка • перец сладкий 1 шт. • помидоры 2 шт. • чеснок 1 зубчик • масло растительное 4 ч. ложки • бульон овощной 1½ стакана • горчица ¼ ч. ложки • имбирь молотый ¼ ч. ложки • семена тмина ¼ ч. ложки • куркума ¼ ч. ложки • сахар ½ ч. ложки • соль



- Цветную капусту разберите на соцветия, лук мелко порубите, перец нашинкуйте соломкой. Помидоры нарежьте кубиками. Чеснок мелко порубите и спассеруйте на масле.
- Бульон доведите до кипения, добавьте чеснок, пряности, горчицу, сахар, посолите, прогревайте 1 минуту.
- Положите в бульон овощи и припускайте их до готовности.
- При подаче оформите зеленью.

Тыквенный торт

1 час 30 минут • на 8 порций

тыква 1,5 кг • вода или молоко 1 стакан • мука пшеничная 1 стакан • яйца 2 шт. • масло растительное 3 ст. ложки • майонез 150 г • чеснок 3 зубчика • зелень петрушки рубленая 3 ст. ложки • цедра 1 лимона тертая • перец красный молотый 1 щепотка • соль



- Тыкву натрите на крупной терке, залейте горячей водой или молоком и припустите до мягкости. Охладите, смешайте с солью, мукой, яйцами и на смазанной маслом сковороде выпекайте блинчики до образования золотистой корочки. Охладите.
- Для крема чеснок измельчите, смешайте с майонезом, зеленью, перцем и цедрой.
- Уложите блинчики один на другой, прослаивая кремом. Охладите.
- Оформите торт свежими овощами.

Запеканка из брокколи с лапшой

30 минут • на 8 порций

лапша 300 г • брокколи 300 г • брынза 200 г • яйца 3 шт. • сметана ¾ стакана • сыр твердый тертый 200 г • окорок варено-копченый 250 г • перец черный молотый • соль

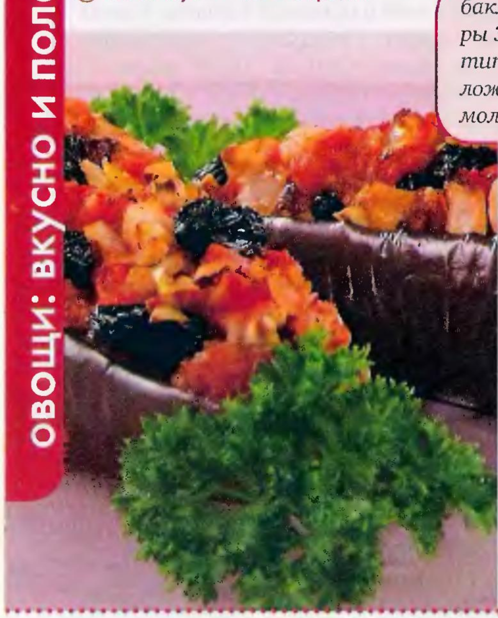


- Лапшу отварите до готовности и откиньте на дуршлаг.
- Брокколи разберите на соцветия, бланшируйте в подсоленной воде 5 минут, откиньте на дуршлаг.
- Брынзу разомните, соедините со сметаной, яйцами, посолите и поперчите. Окорок нарежьте ломтиками.
- В форму, смазанную маслом, уложите лапшу, брокколи и окорок, полейте яично-сметанной смесью и посыпьте тёртым сыром. Запекайте 30 минут при 180 °С.

Фаршированные баклажаны

50 минут • на 2 порции

баклажаны 2 шт. • чеснок 2 зубчика • помидоры 3 шт. • лук репчатый 1 головка • масло растительное 1 ч. ложка • изюм без косточек 1 ч. ложка • фундук рубленый 1 ч. ложка • корица молотая • сахар • перец черный молотый • соль



- Баклажаны разрежьте пополам и нашпигуйте половинки чесноком, нарезанным тонкими ломтиками. Варите баклажаны 5 минут в подсоленной воде, затем обсушите.
- Помидоры, ошпарив, очистите от кожицы, мякоть нарежьте кубиками.
- Лук порубите, обжарьте на масле. Добавьте помидоры, изюм, орехи, корицу, сахар, посолите, поперчите, перемешайте и тушите 10 минут.
- Наполните половинки баклажанов начинкой и запекайте 30 минут при 200 °С.

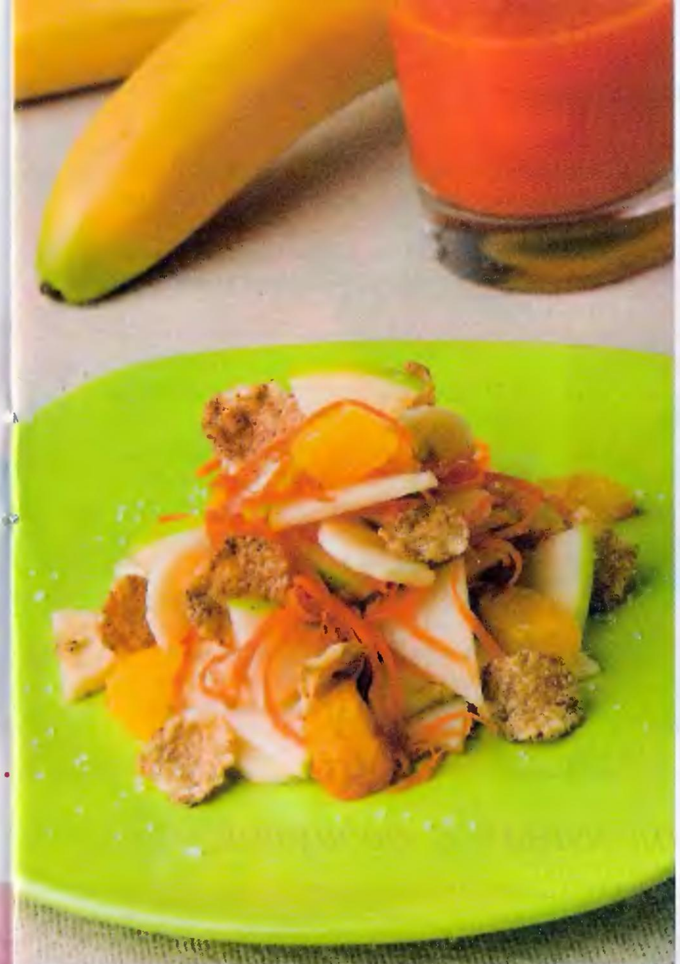
Филе трески в соусе

35 минут • на 2 порции

филе трески 300 г • сок лимонный 2 ч. ложки • соус соевый острый 2 ч. ложки • мука пшеничная 1 ст. ложка • бульон овощной ⅔ стакана • молоко 3 ст. ложки • сливки 3 ст. ложки • сахар ¼ ч. ложки • порошок карри • перец черный молотый • соль



- Филе трески замаринуйте в смеси лимонного сока и соевого соуса.
- Для соуса муку подсушите, охладите и разведите бульоном. Доведите смесь до кипения, соедините с молоком, карри, перцем, солью и варите 5 минут. Заправьте сливками и сахаром.
- В форму налейте часть соуса, затем уложите маринованное рыбное филе и полейте его оставшимся соусом. Запекайте 12 минут при 230 °С.



Салат морковный с фруктами

35 минут • на 4 порции

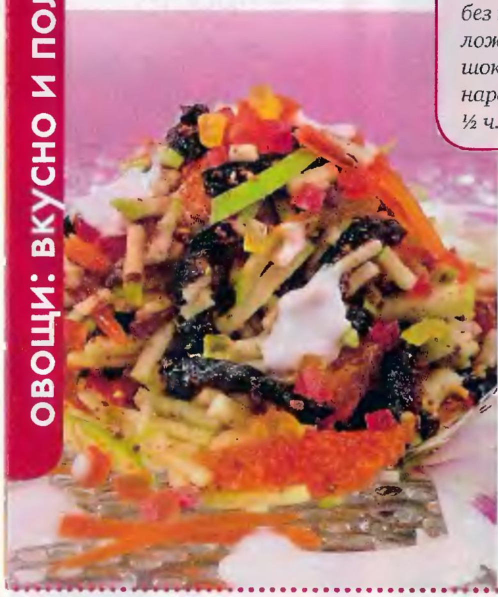
морковь 2 шт. • яблоко 1 шт. • апельсин 1 шт. • банан 1 шт. • мюсли 2 ст. ложки • сахар

- Фрукты нарежьте кусочками, смешайте с морковью, натертой на мелкой терке, добавьте мюсли и сахар по вкусу.
- Смесь накройте и оставьте на 10 минут. Если салат недостаточно сочный, можно полить его апельсиновым соком.

Салат мандариновый

45 минут • на 4 порции

мандарины 4 шт. • яблоки 2 шт. • чернослив без косточек 12 шт. • йогурт фруктовый 4 ст. ложки • фисташки рубленые 4 ст. ложки • шоколад тертый 4 ст. ложки • цукаты мелко нарезанные 4 ст. ложки • гвоздика молотая ½ ч. ложки



- Мандарины очистите и разделите на дольки.
- Чернослив залейте кипятком, оставьте на 30 минут, затем промойте холодной водой, обсушите и нарежьте. Яблоки очистите от сердцевины и нарежьте соломкой.
- Фрукты соедините, добавьте половину шоколада, орехов и цукатов, заправьте йогуртом, смешанным с гвоздикой, выложите в салатник. Посыпьте оставшимся шоколадом, орехами и цукатами.

Творожный десерт

1 час 25 минут • на 2 порции

творог обезжиренный 125 г • желатин 5 г • сок лимонный 2 ч. ложки • вода минеральная 5 ст. ложек • молоко 3 ст. ложки • сметана 2 ст. ложки • сахар 1 ст. ложка • соль ¼ ч. ложки

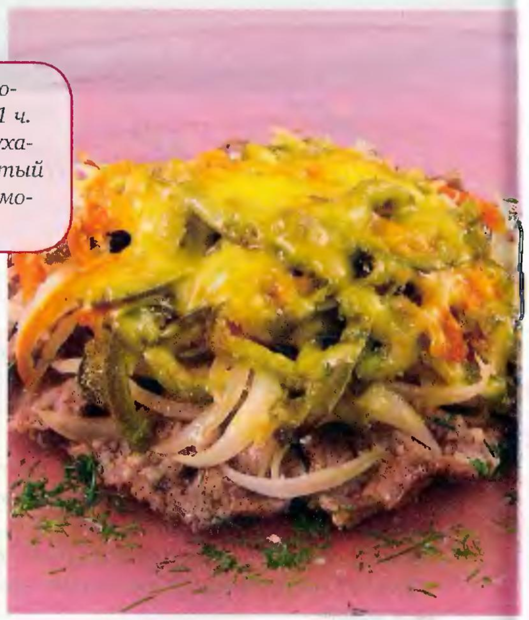


- Желатин замочите в шестикратном количестве холодной кипяченой воды и оставьте для набухания.
- Протертый творог соедините с лимонным соком, минеральной водой, сахаром, солью и взбейте.
- Теплое молоко соедините с подготовленным желатином, доведите смесь до кипения, охладите и смешайте с творожной массой.
- Сметану взбейте, соедините с творожно-молочной смесью, выложите ее в формочки и охлаждайте 1 час.
- При подаче выньте десерт из формочек и оформите ягодами.

Телятина, запеченная с овощами

45 минут + маринование • на 2 порции

мякоть телятины 400 г • лук репчатый 1 головка • перец сладкий 1 шт. • уксус винный 1 ч. ложка • масло растительное 1 ч. ложка • сухари молотые 1 ст. ложка • сыр твердый тертый 1 ст. ложка • сахар 1 ч. ложка • перец чили молотый • перец черный молотый • соль



- Лук и сладкий перец нашинкуйте соломкой, телятину нарежьте широкими ломтиками и отбейте.
- Уксус смешайте с чили, молотым перцем, солью и сахаром. Приготовленный маринад соедините с мясом и маринуйте его не менее 30 минут.
- В смазанную маслом форму уложите слоями мясо, лук и перец, сбрызните маслом, посыпьте смесью сухарей и сыра. Запекайте 30 минут при 200 °С.

Запеканка из курицы с креветками

50 минут • на 4 порции

филе куриные 4 шт. • креветки 12 шт. • филе рыбы 100 г • грибы соленые 50 г • зеленый горошек 50 г • яйца 4 шт. • вино белое сухое 1 ст. ложка • соус соевый 1 ст. ложка • соль



- Филе курицы и рыбное филе мелко нарежьте, перемешайте с очищенными креветками. Добавьте зеленый горошек и нарезанные грибы. Разложите приготовленную смесь в 4 порционные формочки.
- Яйца взбейте с соевым соусом и вином, посолите. Вылейте яичную смесь в те же формочки. Запекайте 15–20 минут при 180 °С.

Думал –
сказка,
Вижу –
быль!
Это просто
чудо-гриль!
Есть и вкус,
и аромат.
Технике такой
я рад! ☺



Лосось с соусом из базилика

35 минут • на 4 порции

филе лосося 500 г
масло оливковое 2 ст. ложки
сметана 1 стакан
лук зеленый рубленый 4 ст. ложки
базилик рубленый 2 ст. ложки
лайм 1 шт.
соус табаско 1 капля

1. Филе лосося посолите, поперчите, сбрызните маслом.
2. Жарьте на гриле до готовности.
3. Лайм нарежьте мелкими ломтиками.
4. Для соуса соедините сметану с луком, зеленью, добавьте лайм, соус табаско и перемешайте.
5. При подаче рыбу выложите на блюдо, полейте соусом и оформите дольками лайма. На гарнир можно подать отварной молодой картофель.

Печенка по-японски с мандаринами

40 минут • на 4 порции

1. Рис отварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг.
2. Горошек припустите в небольшом количестве воды, смешайте с рисом и прогрейте.
3. Печенку нарежьте ломтиками, посолите, поперчите. Ломтики печенки обжарьте на гриле, сбрызните соевым соусом.
4. Мандарины, очистив от кожуры, нарежьте кружочками и обжарьте на гриле.
5. При подаче печенку и мандарины выложите на блюдо. Гарнируйте рисом и оформите зеленью.

печенка говяжья 400 г
рис длиннозерный 1 стакан
зеленый горошек свежемороженый ½ стакана
масло растительное 2 ст. ложки
мандарины 2 шт.
соус соевый 1 ст. ложка
перец красный молотый
соль




2


3


4

гриль

Телячьи ребрышки с ананасом

25 минут + маринование • на 6 порций

ребрышки 1,5–2 кг
ананас 1 шт.
чеснок 3 зубчика
масло растительное 2 ст. ложки
горчица ½ ч. ложки
семена фенхеля ½ ч. ложки
гвоздика молотая
сахар
перец черный свежемолотый
соль

1. Соедините чеснок, масло, перец свежемолотый, горчицу, семена фенхеля, соль и молотую гвоздику. Натрите этой смесью ребрышки и оставьте на 1 час.

2. Обжарьте ребрышки на гриле до готовности, время от времени переворачивая. Переложите ребрышки на блюдо.

3. Нарежьте ананас ломтиками и посыпьте сахаром.

4. Обжарьте кусочки ананаса на гриле. Жарьте, часто переворачивая, 10 минут – ананас должен подрумяниться.

5. Подавайте ребрышки с кусочками ананаса. Оформите зеленью петрушки.

Перед использованием гриля смажьте прутья решетки маслом.







Курица по-мадридски

2 часа • на 4–6 порций



1. Тушку курицы натрите солью и перцем.

2. Масло растопите, слегка обжарьте на нем мелко рубленные лук и шампиньоны. Добавьте небольшое количество воды, тушите до полуготовности.

3. Приготовленной смесью наполните курицу, зашейте брюшко курицы и обжарьте ее на оставшемся масле.

4. К курице добавьте картофель, нарезанный дольками, и перец, нарезанный кольцами. Затем влейте вино и тушите курицу до готовности, поливая образовавшимся соусом. Посолите и поперчите.

5. Перед подачей полейте курицу соусом. Отдельно подайте зеленый салат.

курица «Равис» 1 шт.
шампиньоны 150–200 г
лук репчатый 1 головка
масло сливочное или маргарин 3–4 ст. ложки
картофель 3 шт.
перец сладкий 2 шт.
вино белое сухое ½ стакана



Чтоб ребенка
накормить,
Мало каши
наварить.
Нужно сказку
рассказать,
Песню спеть,
гопак сплясать,
И тогда случится
чудо,
И ребенок скажет
всем:
– Удивили. Насмешили.
Ладно. Хорошо.
ПОЕМ. ☺



Зайкины щи

35 минут • на 4 порции

капуста белокочанная 200 г • картофель 1 шт. • морковь 1 шт. • лук репчатый ½ головки • корень петрушки 1 шт. • зеленый горошек свежий или замороженный 4 ст. ложки • помидоры 2 шт. • масло сливочное 1 ст. ложка • бульон мясной или овощной 700 г • лавровый лист • сметана 4 ст. ложки • соль

- Капусту нарежьте соломкой, картофель – кубиками. Помидоры, сняв кожицу, нарежьте дольками.
- Лук и коренья нарежьте соломкой и обжарьте на масле.
- В кипящий бульон положите капусту и картофель, варите 5 минут. Добавьте обжаренные овощи, зеленый горошек, помидоры, соль и лавровый лист.
- При подаче заправьте сметаной.

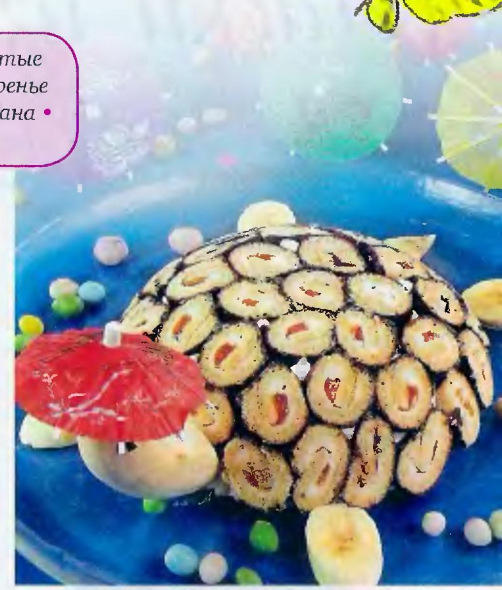


Торт «Черепаха Тортила»

30 минут + охлаждение • на 12 порций

мини-рулеты готовые 4–6 шт. • сливки густые или сметана 500 г • сахар 3 ст. ложки • варенье ½ стакана • орехи грецкие рубленые ½ стакана • желатин 20 г • банан 1 шт. • лимон 1 шт.

- Желатин замочите в 160 г холодной воды. Растворите на водяной бане.
- Сливки взбейте, добавляя сахар, положите варенье, орехи, тертую цедру лимона и взбивайте еще 1–2 минуты, вливая тонкой струйкой желатин.
- Форму выложите ломтиками мини-рулетов, заполните сливочной массой, накройте ломтиками рулетов и выдержите в холодильнике 3 часа.
- Выложите «черепаху» на блюдо. Из банана сделайте «голову», «лапки», «хвост», сбрызните их лимонным соком.



Блюдо богатыря

55 минут • на 4 порции

мякоть говядины 300 г • рис 2 ст. ложки • лук репчатый 1 головка • мука пшеничная ½ стакана • кетчуп 2 ст. ложки • сметана 200 г • масло растительное 2 ст. ложки • морковь 1 шт. • перец черный молотый • соль



- Сварите рассыпчатый рис в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите.
- Говядину пропустите через мясорубку вместе с луком, добавьте 2 столовые ложки воды, вареный рис, соль, перец. Массу перемешайте, сформуйте шарики, запанируйте их в муке.
- Форму смажьте маслом, уложите шарики в один слой, запекайте в духовке 10 минут, затем залейте смесью сметаны с кетчупом и тушите еще 15 минут. Морковь нарежьте брусочками и соедините ими по 2 шарика так, чтобы получились «гантели».

Маски из овощей

Морковь издавна считали эликсиром здоровья и красоты. Предлагаем вам рецепты эффективных масок для кожи лица и шеи, которые легко приготовить в домашних условиях.

Витаминная маска

1 морковь измельчите, добавьте *1 яичный белок, 1 столовую ложку оливкового масла, 1 столовую ложку творога*, разведите *молоком* до получения кашицы. Нанесите на очищенную кожу лица и шеи на 20 минут. Смойте холодной водой.



Питательная маска для нормальной кожи

Натрите на мелкой терке *1 морковь* и *1 яблоко*, добавьте *1 яичный желток*. Нанесите на предварительно очищенную кожу лица на 10–15 минут, смойте теплой водой.

Освежающая маска для жирной кожи

Перемешайте по *1 столовой ложке морковного и лимонного сока, простокваши и рисовой муки*. Маску нанесите на очищенную кожу лица на 20 минут. Затем умойтесь холодной водой.

Питательная маска для сухой кожи

2 столовые ложки творога разотрите с *2 столовыми ложками тертой моркови* и *1 чайной ложкой меда*. Нанесите на предварительно очищенную кожу лица на 15 минут, затем смойте прохладной водой.

Морковная маска для волос

Чтобы волосы лучше росли и приобрели красивый блеск, перед мытьем втирайте в кожу головы смесь *3 столовых ложек морковного сока* с таким же количеством *лимонного*. ◎

Капустные маски очищают, отбеливают, освежают и питают кожу, придают ей бархатистость и мягкость.

Маска для нормальной кожи

Измельчите немного свежих *капусты* и *моркови*, сок слейте. В овощную кашицу добавьте *по чайной ложке меда и натурального йогурта*. Нанесите маску на увлажненную кожу, выдержите 5–10 минут, затем умойтесь кипяченой водой с несколькими каплями лимонного сока.

Маска для сухой кожи

Сухую, обезвоженную кожу с пигментными пятнами протрите кукурузным или оливковым маслом, затем сделайте горячий содовый компресс (*чайная ложка пищевой соды на литр горячей воды*). *Капусту* измельчите, нанесите на подготовленную кожу и оставьте на 10–15 минут. Смойте маску теплой водой.

Маска для жирной кожи

Квашеную капусту мелко порубите, тонким слоем выложите между двух слоев марли, наложите на лицо, накройте салфеткой, оставьте на 25 минут. Затем маску снимите, умойте лицо холодной водой и смажьте питательным кремом.

Питательная маска для кожи рук

100 г измельченной *капусты* отварите в *200 мл молока*, протрите в пюре, добавьте *по 2 чайные ложки оливкового масла* и *майонеза*, перемешайте. Теплую смесь нанесите на руки, выдержите 15–20 минут, затем смойте теплой водой и смажьте кожу кремом для рук. ◎



Для сохранения молодости и красоты кожи очень эффективны маски из огурцов.

Маска для сухой кожи

Огурец натрите на терке, добавьте *несколько капель сока лимона*. Нанесите маску на лицо, оставьте на 20 минут. Маску не смывайте водой, а снимите ватным тампоном.

Маска для увядающей кожи с расширенными порами

Взбейте *яичный белок*, влейте в него *2 столовые ложки свежего огуречного сока* и перемешайте. Нанесите маску на лицо на 15–20 минут, затем смойте прохладной водой.

Маска для век

Половину огурца натрите на терке, отожмите сок и поставьте его в холодильник. Два тампона сначала смочите *розовой водой*, слегка отожмите, затем смочите в охлажденном огуречном соке и наложите на веки на 15–20 минут. Делайте маску 2–3 раза в день. ◎

Благодаря высокому содержанию витаминов и микроэлементов картофель дарит нашей коже молодость и красоту.



Питательная маска

Картофель отварите, разомните, смешайте с *небольшим количеством молока и яичным желтком*. Теплую массу нанесите на очищенное лицо, оставьте на 20 минут, затем смойте горячей водой и умойтесь холодной.

Разглаживающая маска

Картофель отварите, разомните, смешайте со *сметаной* и наложите на очищенное лицо. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

Разглаживающая маска из молодого картофеля особенно полезна для увядающей кожи.

Помидоры сказочно богаты витаминами, а главное – хороши для любого типа кожи.

Для жирной кожи

Протрите лицо *соком помидора* и дайте коже высохнуть, затем умойтесь прохладной водой.

Маска тонизирует и освежает кожу.

Измельчите *мякоть помидора*, добавьте *белок одного яйца*. Нанесите маску на кожу лица и оставьте на 10–15 минут, затем умойтесь водой комнатной температуры.

Маска оказывает на кожу тонизирующее, подтягивающее действие.

Для нормальной кожи

Измельчите *1 помидор*, добавьте *2 столовые ложки творога*, *1 столовую ложку молока* и *1 чайную ложку подсолнечного масла*, перемешайте. Нанесите маску на лицо на 15–20 минут, затем смойте.

Маска обладает тонизирующим эффектом.

Для сухой кожи

Смешайте *2 столовые ложки томатного сока и 2 столовые ложки муки*. Нанесите маску на кожу, сверху положите салфетку и оставьте на 15–20 минут, затем смойте.

Маска улучшает цвет лица, увлажняет и тонизирует кожу.

Для волос

Измельчите *2–3 помидора* до получения кашицы. Вотрите ее в кожу головы и оставьте на 10–15 минут, затем смойте.

Маска стимулирует рост волос.

Благодаря высокому содержанию витаминов, минеральных веществ и органических кислот сладкий перец является хорошим косметическим средством.

Отбеливающая маска из сладкого перца

Половинку перца натрите на пластмассовой терке и нанесите на очищенную кожу лица, шеи и область декольте на 30 минут, уделяя особое внимание участкам с пигментными пятнами. Затем смойте прохладной водой. После процедуры нанесите питательный крем.

Маска для удаления пигментных пятен

Чайную ложку сока сладкого зеленого перца смешайте с *чайной ложкой морковного или капустного сока*. Нанесите маску на лицо на 20 минут, после чего тщательно умойтесь любой минеральной водой. Такую маску следует применять ежедневно в течение месяца.

Маска для жирных волос

1 сладкий перец натрите на мелкой терке, добавьте *1 столовую ложку косметической глины* и *2 столовые ложки кефира*, все перемешайте. Нанесите маску на волосы на 20–30 минут. Смойте маску и вымойте голову шампунем.

Омолаживающая маска из сладкого перца

1 мясистый зеленый сладкий перец натрите на мелкой терке либо измельчите блендером. Добавьте *1 чайную ложку молока*, *1 чайную ложку меда*, *1 столовую ложку овсяной муки*. Все хорошо перемешайте. Маска должна получиться достаточно густой.

Нанесите маску на кожу лица и шеи с помощью ватного тампона. Оставьте маску на 15–20 минут, затем смойте теплой водой.

Маски из сладкого перца замечательно осветляют пигментные пятна и делают тон кожи ровным и естественным.

Отбеливающие маски следует принимать по вечерам, так как после такой маски надо беречь лицо от воздействия солнечного света.

Независимо от типа кожи (сухая, жирная, нормальная) после отбеливающей маски необходимо применять фотозащитный крем.



Чем удивить гостей? Предлагаем идеи для оригинального меню из пяти блюд.



Мусс из лосося

30 минут + охлаждение • на 4 порции

лосось вареный без костей и кожи 160 г
лосось копченый, нарезанный тонкими ломтиками 200 г
сливки густые 200 г
желатин 10 г
зелень укропа 50 г
сок лимонный 1 ч. ложка
вино белое сухое 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

1. Измельчите вареного и копченого лосося, перемешайте.
2. Добавьте сливки, соль, перец и лимонный сок. Взбейте.
3. Замочите желатин в холодной кипяченой воде до прозрачности. Слейте лишнюю воду и распустите желатин на водяной бане.
4. Половину растворенного желатина добавьте к лососевой смеси, введите ½ рубленой зелени укропа. Наполните формы лососевой смесью и охлаждайте 5–6 часов.
5. Для винного желе разогрейте вино с солью, добавьте оставшийся желатин. Охладите.
6. Налейте желе в формы, введите рубленый укроп и охладите до застудневания.
7. Выложите мусс на закусочные тарелки, оформите веточками укропа и измельченным винным желе.


2


3


4

Это интересно:

Из оставшихся после разделки лосося кожи и костей сварите бульон. Залейте филе лосося горячим бульоном, доведите до кипения, снимите пену, посолите. Варите, не допуская кипения, добавив перец черный горошком, лавровый лист, лимонный сок. Готовую рыбу охладите в бульоне – лосось получится нежным и сочным.



Салат «Красное и белое»

15 минут • на 4 порции

артишоки консервированные 150 г • спаржа белая консервированная 180 г • перец сладкий 1 шт. • листья китайской капусты 8 шт. • вишня свежая или замороженная 100 г • сыр сулугуни 80 г • орехи кешью очищенные 100 г • брусника или барбарис 80 г • сметана 200 г • листья зеленого салата 4 шт. • корень хрена тертый 1 ч. ложка • перец черный молотый • соль



- Артишоки нарежьте тонкой соломкой. Капусту, сладкий перец, сыр и спаржу – кусочками.
- Овощи соедините, добавьте рубленые орехи, вишню без косточек и перемешайте.
- Сметану взбейте с солью, молотым перцем и тертым хреном. Заправьте сметанным соусом приготовленный салат.
- При подаче оформите ягодами.

Пицца из кабачков

55 минут • на 8 порций

кабачки 700 г • яйцо 1 шт. • крупа манная ½ стакана • мука пшеничная 3 ст. ложки • перец черный молотый • соль • Для начинки: колбаса или ветчина 200 г • помидоры 4 шт. • сыр твердый тертый 100 г • майонез 100 г



- Кабачки натрите на крупной терке, добавьте яйцо, муку, крупу, соль, перец, перемешайте.
- В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложите кабачковую массу, разровняйте ее.
- Колбасу или ветчину нарежьте ломтиками, помидоры – кружочками.
- На кабачки выложите слоем колбасу, затем помидоры, смажьте их майонезом и посыпьте сыром. Запекайте 30–40 минут при 200 °С.

Индейка, жаренная с ветчиной

3 часа 50 минут • на 6 порций

филе индейки 1 кг • ветчина 200 г • базилик рубленый 1 ст. ложка • шалфей рубленый 2 ст. ложки • сок 1 лайма • масло оливковое 1 ст. ложка • перец черный молотый • соль



- Для маринада базилик соедините с шалфеем, соком лайма, оливковым маслом, солью и перцем.
- Филе индейки залейте приготовленным маринадом и выдержите в холодильнике 2–3 часа.
- Ветчину нарежьте ломтиками.
- Подготовленное филе и ветчину сверните рулетиками и нанижите на шампуры.
- Обжаривайте на гриле до готовности, поливая время от времени маринадом.
- При подаче выложите индейку с ветчиной на блюдо и оформите зеленью.

Торт вишневый

1 час + охлаждение • на 10 порций

корж бисквитный готовый 1 шт. • вишня консервированная без косточек 200 г • сок вишневый 5 ст. ложек • сахар 1 стакан • крахмал картофельный 2 ст. ложки • сок и цедра 1 лимона • желатин 50 г • сыр плавленый мягкий 500 г • сметана 1 стакан



- Вишневый сок и крахмал доведите до кипения, смешайте с вишней.
- Сыр, сметану, сахар, сок, цедру лимона и распущенный желатин взбейте до образования пышной массы.
- Бисквитный корж оберните плотной бумагой, чтобы образовался высокий борт, выложите на корж слой вишни, затем желированный крем, охлаждайте торт 3 часа.
- Оформите торт орехами и вишней.

Да здравствуют соленья –
всем на удивленье!
Соленья, без сомненья,– застолья украшенье!





Зеленые помидоры соленые

на 2 кг

помидоры зеленые 1 кг
зелень сельдерея 200 г
зелень петрушки 150 г
зелень укропа 100 г
чеснок 50 г
вода 3 стакана
лавровый лист по 1 шт. на банку
перец стручковый красный слабожгучий 1 шт.
соль 1 ст. ложка

1. Твердые не очень крупные помидоры промойте в холодной воде, дайте воде стечь.

2. В кастрюлю влейте воду, доведите ее до кипения, положите пучки сельдерея и петрушки, проварите 3–5 минут, после чего зелень выньте и охладите. В отвар добавьте соль.

3. Зубчики чеснока разрежьте на четыре части. Стручок перца разрежьте вдоль и, удалив семена, нарежьте полукольцами.

4. В чистые, ошпаренные банки уложите плотными рядами помидоры, заполняя промежутки веточками сельдерея, петрушки и укропа, а также кусочками чеснока и перца.

5. Доверху наполненные банки залейте теплым рассолом, закупорьте и поставьте в сухое прохладное помещение.

6. Помидоры будут готовы примерно через 2 недели.









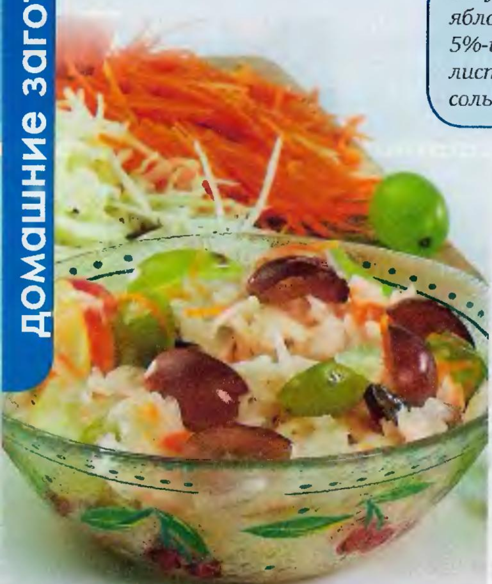
Эксперты советуют:

Бархатцы (тагетес) – цветы, обладающие характерным острым вкусом. Добавьте 1–2 цветочка на литровую банку при консервировании огурцов или помидоров, и они приобретут пикантный вкус.

Капуста «Провансаль» быстрая

на 3-литровую банку

капуста 1 кг • морковь 2 шт. • виноград 0,5 кг • яблоки 300 г • масло растительное 100 г • уксус 5%-й 100 г • сахар 70 г • вода 1 л • лавровый лист • корица • мята • перец горошком • соль 25 г



• Капусту и морковь нашинкуйте, добавьте нарезанные дольками яблоки, виноград. Перемешайте, плотно уложите в посуду и залейте рассолом.

• Для рассола в воду положите соль, сахар и остальные пряности, доведите до кипения, охладите, влейте уксус и масло. Выдержите сутки при комнатной температуре, затем сутки на холоде. Капуста готова.



Малосольные огурцы быстрого приготовления

40 минут

огурцы 1 кг • вода 1 л • чеснок 3–4 зубчика • корень хрена • листья смородины и вишни • укроп • соль 3 ст. ложки

• На кончиках огурцов и у плодоножек обрежьте кожицу, посередине огурцы проткните ножом.

• Огурцы уложите вперемежку с чесноком, укропом, ломтиками корня хрена и листьями, залейте кипящим рассолом, а для того чтобы они остались крепкими, на дно банки и сверху положите 2–3 горсти дубовых листьев.

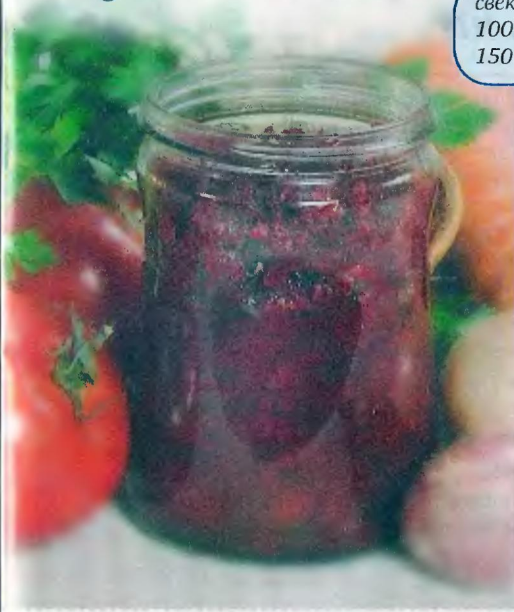
• Для рассола в воду положите соль и доведите до кипения, помешивая, чтобы растворилась соль. Огурцы готовы уже на следующий день.



Икра из свеклы

на 1 кг

свекла 500 г • морковь 200 г • лук репчатый 100 г • помидоры 100 г • масло растительное 150 г • уксус 80%-й 4 г • перец • соль



• Овощи измельчите через мясорубку, хорошо перемешайте и тушите в негорячей духовке 1,5–2 часа.

• В массу добавьте масло, перец и соль и обжаривайте на слабом огне 30–40 минут, положите нарезанные помидоры или томат-пюре, уксус и жарьте еще 10–15 минут.

• Готовую горячую икру разложите в нагретые сухие банки, накройте прокипяченными крышками и поместите в кастрюлю с водой, нагретой до 70 °С, для стерилизации. Время стерилизации при 100 °С для банок вместимостью 0,5 л – 15 минут, 1 л – 20 минут. Затем банки герметически укупорьте, переверните вниз горлышком.

Тыква «Новинка»

на пол-литровую банку

тыква 4 кг • перец сладкий красный 300 г • чеснок 100 г • сахар 350 г • масло растительное 150 г • зелень петрушки 200 г • вода 1 л • уксус 9%-й 200 г • соль 50 г



• В воду всыпьте соль, сахар, доведите до кипения. Чеснок, перец, петрушку мелко нарежьте. В кипящую массу опустите тыкву, нарезанную ломтиками. Варите, помешивая, 20 минут, добавьте перец, петрушку, чеснок, уксус и растительное масло. Прогрейте смесь при слабом кипении еще 10 минут. Горячую массу разлейте по банкам, немедленно укупорьте.

• Перед использованием с салата слейте рассол, добавьте сметану или майонез, свежую зелень, ломтик лимона.

Авокадо с перцем чили

15 минут • на 4 порции

авокадо 2 шт. • перец чили мелкий 1 шт. • помидор 1 шт. • чеснок 1 зубчик • лук репчатый 2 шт. • кинза 2 веточки • сок лимонный 1 ч. ложка • масло растительное 1 ст. ложка • соль



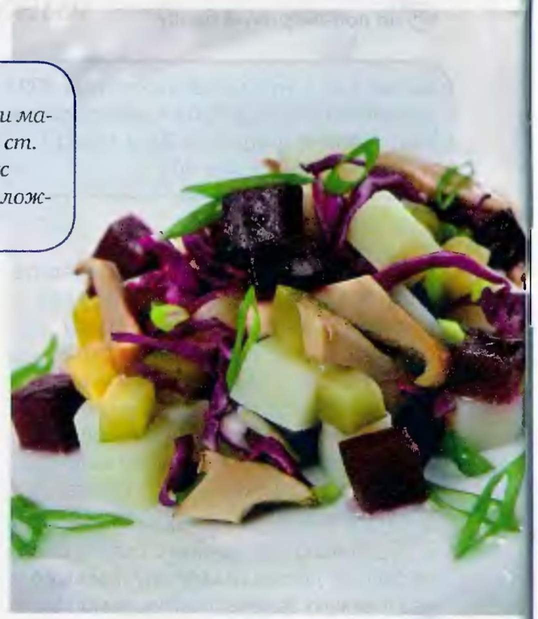
- Авокадо, удалив косточку, очистите от кожицы, мякоть нарежьте ломтиками.
- Помидор ошпарьте и, удалив кожицу, мякоть нарежьте ломтиками.
- Лук нарежьте полукольцами, чили без семян – кольцами. Чеснок и кинзу мелко порубите.
- Ингредиенты салата соедините, посолите, заправьте лимонным соком и маслом.

Винегрет старорусский

20 минут • на 6 порций

свекла вареная 1 шт. • картофель вареный 2 шт. • огурцы маринованные 2 шт. • грузди маринованные 2 шт. • лук зеленый рубленый 2 ст. ложки • масло оливковое 2 ст. ложки • уксус 3%-й 4 ст. ложки • порошок горчичный 1 ч. ложка • сахар 1 ч. ложка • соль

- Свеклу нарежьте кубиками и полейте 1 столовой ложкой масла.
- Картофель и огурцы нарежьте кубиками, грузди – ломтиками.
- Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте зеленый лук.
- Для заправки соль смешайте с сахаром, горчицей, введите уксус, оставшееся масло, перемешайте.
- Винегрет полейте приготовленной заправкой.



Борщ с грибами

45 минут • на 4 порции



вода 1 л • капуста белокочанная 300 г • свекла 1 шт. • морковь 1 шт. • картофель 2 шт. • вешенки 100 г • лук репчатый 1 головка • масло растительное 2 ст. ложки • уксус 3%-й 1 ст. ложка • лавровый лист 1 шт. • перец черный молотый • соль

- Капусту, свеклу и морковь нарежьте соломкой, картофель и грибы – ломтиками, лук – кубиками.
- Лук соедините с морковью и спассеруйте на части масла. Свеклу тушите с маслом и уксусом до готовности.
- В кипящую воду положите капусту, вновь доведите до кипения. Добавьте картофель, грибы и варите 10 минут, введите свеклу, лук и морковь. За 5 минут до готовности посолите, поперчите и добавьте лавровый лист.
- Подавайте борщ со сметаной.

Суп яблочный

25 минут • на 5 порций

вода 4 стакана • яблоки 5 шт. • сахар ½ стакана • крахмал картофельный 1 ст. ложка • соль ¼ ч. ложки

- Яблоки, очистив от кожицы и сердцевины, нарежьте кубиками.
- Воду с сахаром доведите до кипения, добавьте яблоки, вновь доведите сироп до кипения. Затем при постоянном помешивании влейте крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной кипяченой воды, еще раз доведите до кипения.
- Подавайте суп горячим или охлажденным.



Рулет с тыквой

🕔 50 минут • на 6 порций

мука пшеничная 350 г • тыква 400 г • яйцо 1 шт. • яичный желток 1 шт. • сахар ½ стакана • соль



- Из муки, яйца, соли и воды замесите крутое тесто.
- Для начинки тыкву натрите на крупной терке, посолите и оставьте на 20 минут. Затем слегка отожмите сок, добавьте сахар и перемешайте.
- Тесто раскатайте в тонкий прямоугольный пласт, сверху выложите ровным слоем начинку, сверните рулетом и уложите кольцом на смазанную маслом сковороду. Поверхность смажьте желтком, сделайте несколько проколов. Выпекайте при 230 °С до образования румяной корочки.

Рулет из лосося с травами

🕔 40 минут • на 4 порции

филе лосося или форели 500 г • сыр сливочный 150 г • смесь рубленых пряных трав 2 ст. ложки • перец черный и белый молотый • соль



- Филе, сняв кожу, нарежьте широкими ломтиками толщиной 3–5 мм. Ломтики выложите на пищевую пленку в форме прямоугольника, посолите, поперчите.
- Сыр смешайте с травами и полученной смесью смажьте филе. При помощи пленки сверните филе рулетом, затем оберните его кожей, после чего пергаментом, а сверху фольгой.
- Запекайте рулет 15 минут при 200 °С.
- Готовому рулету дайте постоять 10 минут, затем освободите от фольги и пергамента и нарежьте ломтиками.

Цыпленок, тушенный с грибами

45 минут • на 2 порции

цыпленок 1 шт. • лук репчатый 1 головка • грибы маринованные 100 г • бульон мясной 1 стакан • вино белое сухое ½ стакана • сметана 3 ст. ложки • масло растительное 5 ст. ложек • перец черный молотый • соль



- Цыпленка разрубите пополам, натрите солью, перцем и обжарьте на масле.
- Репчатый лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на масле.
- Добавьте к цыпленку обжаренный лук, нарезанные грибы, залейте бульоном, добавьте вино и тушите 20 минут.
- Затем введите сметану, доведите до кипения и выдержите 5 минут.
- Подавайте с отварными макаронными изделиями.

Десерт «Снежки»

15 минут • на 4 порции

персики консервированные 100 г • ананас консервированный 100 г • айва консервированная 100 г • творожная масса 200 г • стружка кокосовая 3 ст. ложки



- Из творожной массы сформуйте шарики и запанируйте в кокосовой стружке.
- Фрукты выньте из сиропа, а сироп процедите.
- Нарежьте фрукты ломтиками, выложите в бокалы и залейте процеженным сиропом, сверху выложите творожные шарики.
- Охладите и подавайте.

МИЛЛИОН МЕНЮ®

душевная кухня
7 поварят

60 ОЧЕНЬ ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ В КАЖДОМ НОМЕРЕ

- «быстрые» рецепты
- готовим детям
- рецепты красоты
- праздничный стол
- техника на кухне
- домашние заготовки с «изюминкой»
- полезные советы

Где ваша БОЛЬШАЯ ложка?









ISBN 978-5-8029-2174-6

Каждый месяц свежий номер «Семь поварят». Душевная кухня!